

IFCOMBATE: LER/DORT

“extensão concluído”

Ricardo Henrique da SILVA¹, Vladimir Schuindt da SILVA²

¹Bolsista de Extensão - aluno do Curso Técnico em Informática; ²Orientador - IFC - *Campus* Fraiburgo - Curso Técnico em Informática.

Resumo. A incidência de Lesão por Esforços Repetitivos (LER)/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) tem aumentado nos últimos anos no mundo. Assim sendo, o objetivo do presente projeto foi prevenir comorbidades musculoesqueléticas e atenuar as situações de absenteísmo-doença. As atividades foram compostas por orientações de atividades físicas no ambiente laboral aos servidores do IFC - *Campus* Fraiburgo e trabalhadores do comércio/ indústria. Demais ações à manutenção e/ou melhoria das condições de saúde e qualidade de vida em Fraiburgo/SC e região devem ser estimuladas, pela ginástica laboral (GL), que apresenta-se como estratégia de baixo custo para reduções de afastamentos decorrentes de LER/ DORT, atestados médicos, acidentes de trabalho e aumento da produtividade, com múltiplos benefícios para os diversos sistemas corporais.

1. Introdução

A incidência de Lesão por Esforços Repetitivos (LER)/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) tem aumentado nos últimos anos no mundo, que contribuem ao absenteísmo por adoecimento e elevado custos aos cofres públicos, caracterizando um problema de saúde pública (FERNANDES, 2004).

Segundo Assunção e Abreu (2017), dos 60.202 brasileiros com 18 anos ou mais de idade investigados, a prevalência de DORT foi de 2,5%, variando de 0,2% (Acre) a 4,2% (Santa Catarina), com os fatores associados à maior chance de ocorrência de DORT sendo: sexo feminino (OR = 2,33; IC95% 1,72–3,15); estar afastado temporariamente do trabalho (OR = 2,44; IC95% 1,41–4,23); estar exposto a ruído no local de trabalho (OR = 2,16; IC95% 1,68–2,77); antiguidade igual ou superior a 4,5 anos no trabalho atual (OR = 1,37; IC95% 1,09–1,72); participar de trabalho voluntário (OR = 1,65; IC95% 1,25–2,17); relatar diagnóstico médico de artrite ou reumatismo (OR = 2,40; IC95% 1,68–3,44) e de depressão (OR = 2,48; IC95% 1,86–3,31).

Estudos com aproveitamento de dados secundários do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN), de casos notificados de LER/DORT, apontaram que os principais diagnósticos foram: lesões no ombro (29,3%), transtornos de sinóvias e tendões (14,6%) e dorsalgias (14%) (VIEGAS; ALMEIDA, 2016) e os trabalhadores de bens e serviços industriais e trabalhadores de

serviços/vendedores de loja apresentaram os maiores percentuais para dorsalgias (54,4% e 20,7%) e incapacidade funcional permanente (54,7% e 16,3%) (SANTOS; ALMEIDA; GAZERDIN, 2016). Adicionalmente, fatores relacionados ao retorno ao trabalho de trabalhadores acometidos por LER/DORT têm demonstrado como um processo complexo, que demanda políticas intersetoriais, cooperação técnica e pactuação de metas entre os atores envolvidos no processo (SALDANHA et al., 2013).

Alternativa para contornar estes problemas, é a Ginástica Laboral (GL), como uma possibilidade da diminuição de afastamentos decorrentes de LER/DORT, redução de atestados médicos, acidentes de trabalho e o aumento da produtividade (FIGUEIREDO; MONT'ALVÃO, 2005; MARTINS; DUARTE, 2000; MENDES; LEITE, 2004).

Pressi e Candotti (2005) reforçam a ideia de que a inserção da GL na rotina das empresas pode apresentar resultados positivos, como o aumento da produtividade e disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal, apesar da literatura ainda ser controversa quanto ao seu efeito na prevenção das lesões, lombalgia e distúrbios referentes a atividade laboral (CANDOTTI; STROSCHEIN; NOLL, 2013).

A presente proposta extesionista pode servir aos interesses de políticas públicas à implementação de programas de incentivo da manutenção e/ou melhoria das condições de saúde e qualidade de vida dos beneficiários das ações, com vistas ao planejamento mais eficiente e efetivo de acordo com as práticas de implementação de programas sociais/técnico-científicos e ao condicionamento físico contemporâneo. Assim sendo, alinhando-se aos incisos VII do art. 6º e IV e V do art. 7º da Lei nº 11.892/08, onde tratam que dentre as finalidades, características e o objetivo dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, o desenvolvimento de programas de extensão e de divulgação científica e tecnológica, além de “[...] atividades de extensão de acordo com os princípios e finalidades da educação profissional e tecnológica, em articulação com o mundo do trabalho e os segmentos sociais, e com ênfase na produção, desenvolvimento e difusão de conhecimentos científicos e tecnológicos”, com necessidade de se “[...] estimular e apoiar processos educativos que levem à geração de trabalho e renda e à emancipação do cidadão na perspectiva do desenvolvimento socioeconômico local e regional” (BRASIL, 2008a). Adicionalmente, conforme proposto no art. 3º do Decreto nº 5.154/04, que

regulamenta o cap. III da Lei nº 9.394/96 (BRASIL, 1996), alterada pela Lei nº 11.741/08 (BRASIL, 2008b), com a regulamentação da matéria por meio da Resolução nº 064 - CONSUPER/2016 (BLUMENAU, 2016), que no âmbito do IFC, como extensão tecnológica, pode responder às demandas econômicas e culturais locais, “[...] como construção social, produção, aplicação e apropriação das práticas, saberes e conhecimentos” (LIMA FILHO, 2005). Desta maneira, o presente projeto objetivou a promoção da saúde no trabalho visando a prevenção de comorbidades musculoesqueléticas e atenuar as situações de absenteísmo-doença.

2. Materiais e Métodos

As atividades foram compostas por orientações de proposições de atividades físicas no ambiente laboral, de três sessões semanais, de 10 a 30 minutos, em Fraiburgo/SC, voltado aos servidores do IFC - *Campus* Fraiburgo e trabalhadores do comércio/ indústria de Fraiburgo/SC, acompanhados do coordenador e do bolsista. Os voluntários foram inicialmente avaliados, pelos instrumentos: “*Physical Activity Readiness Questionnaire* (PAR-Q)” (CSEP, 1994) e “*International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ)” (MARSHALL; BAUMAN, 2001), e, a partir disso, prescritos/ orientados os treinamentos de atividades físicas compostos de exercícios físicos de resistência aeróbia, força e flexibilidade. Adicionalmente, foram aproveitadas publicações oficiais baseadas em evidências científicas, que orientam os cuidados e caminhos para alcançar uma rotina saudável (BRASIL, 2014, 2016; GARBER et al., 2011; SBME, 2009), além da divulgação de informativos adaptados, em versões impressa e digital, elaborados a partir de referenciais teóricos à avaliação e monitoramento da aptidão física relacionada à saúde (ACSM, 2011; CLÉMENCEAU; DELAVIER; GUNDILL, 2012; COOPER, 1982; CSEP, 1994; DELAVIER, 2006; MARSHALL; BAUMAN, 2001; ROCHA, 2001; VIVACQUA; HESPANHA, 1992; WELLS; DILLON, 1952; WHO, 1995; ZAKHAROV; GOMES, 1992).

3. Resultados e discussão

Considera-se que o objetivo do projeto possa ter sido alcançado, pois estima-se ter sido atingido um público de 500 pessoas, principalmente pela colaboração da Câmara de Dirigentes Logistas (CDL) da cidade de Fraiburgo, com a divulgação do projeto de extensão aos seus associados e na Rádio Fraiburgo, estimuladas à melhora nos hábitos do estilo de vida, com agregação de valores sociais, pela prática de atividade física e pela aquisição de informações orientadas de

hábitos de vida saudável. Obteve-se, ainda, o segundo lugar na 3ª FEPEX do IFC – *Campus Fraiburgo*, como projeto de extensão em andamento.

A principal dificuldade encontrada no desenvolvimento do projeto foi a alegação, principalmente do setor da indústria de Fraiburgo, da existência de atividades de GL nos ambientes procurados, para prevenção do LER/DORT, mas o desconhecimento da GL, como estratégia de reduções de afastamentos decorrentes de LER/DORT, o horário do expediente da maioria dos trabalhadores, também foram limitações impostas ao desenvolvimento do projeto. Dentre os pontos positivos a serem destacados tem-se: a oferta gratuita de ações voltadas ao assessoramento de atividades físicas relacionada ao ambiente laboral da comunidade de Fraiburgo, inédito na região; e a própria capacitação do estagiário bolsista, no auxílio às tarefas.

4. Conclusão

Estima-se que possa haver melhora nos hábitos do estilo de vida dos participantes e espera-se que as ações possam servir aos interesses de políticas públicas à implementação de programas de incentivo às atividades físicas, pela GL, que apresenta-se como estratégia de baixo custo para reduções de afastamentos decorrentes de LER/ DORT, atestados médicos, acidentes de trabalho e aumento da produtividade, com múltiplos benefícios para os diversos sistemas corporais.

Referências

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Recursos do ACSM para o personal trainer**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- ASSUNÇÃO, A. Á; ABREU, M. N. S. Fatores associados a distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho autorreferidos em adultos brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, supl. 1, 10s, 2017.
- BLUMENAU. Resolução nº 064 - CONSUPER/2016, de 15 de dezembro de 2016. Dispõe sobre a regulamentação de cursos de qualificação profissional do Instituto Federal Catarinense. **Conselho Superior do Instituto Federal Catarinense**, Blumenau, SC, 15 dez. 2016.
- BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 20 dez. 1996.
- _____. Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 29 dez. 2008a.
- _____. Lei nº 11.741, de 16 de julho de 2008. Altera dispositivos da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para redimensionar, institucionalizar e integrar as ações da educação profissional técnica de nível médio, da educação de jovens e adultos e da educação profissional e tecnológica. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 16 jul. 2008b.
- _____. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 156p.: il.
- _____. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília: : Ministério da Saúde, 2016, 164p.: il.
- CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY (CSEP). **PAR-Q and You**. Ontario: Autor, 1994.
- CANDOTTI, C. T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 33, n. 3, p. 699-714, set. 2011.
- CLÉMENCEAU, J. P.; DELAVIER, F.; GUNDILL, M. **Guia de alongamento**: abordagem anatômica ilustrada. São Paulo: Manole, 2012.

- COOPER, K. H. **O programa aeróbio para o bem estar total**: exercícios, dietas equilíbrio emocional. 3. ed. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982.
- DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação**: abordagem anatômica. 4. ed. São Paulo: Manole, 2006.
- FERNANDES, R. **Distúrbios músculo-esqueléticos e trabalho industrial**. 2004. 287 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2004.
- FIGUEIREDO, F.; MONT'ALVÃO, C. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2005.
- GARBER, C. E. et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Madison, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, jul. 2011.
- LIMA FILHO, D. L. A universidade tecnológica e sua relação com o ensino médio e a educação superior: discutindo a identidade e o futuro dos CEFETs. **Perspectiva**, Florianópolis, v. 23, n. 2, p. 349-380, jul./dez. 2005.
- MARSHALL, A.; BAUMAN, A. **The International Physical Activity Questionnaire**. Summary Report of the Reliability & Validity Studies. Produzido pelo Comitê Executivo do IPAQ. Summary, March, 2001.
- MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 8, n. 4, p. 7-13, set. 2000.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral**: princípios e aplicações práticas. Barueri: Editora Manole, 2004.
- PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral**. São Leopoldo: UNISINOS, 2005.
- ROCHA, P. E. C. P. **Cinesiologia da musculação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- SANTOS, K. O. B. et al. Dorsalgias e incapacidades funcionais relacionadas ao trabalho: registros do sistema de informação de agravos de notificação (SINAN/DATASUS). **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 41, e3, 2016.
- SALDANHA, J. H. S. et al. Facilitadores e barreiras de retorno ao trabalho de trabalhadores acometidos por LER/DORT. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 38, n. 127, p. 122-138, jun. 2013.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (SBME). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 3-12, mai./jun. 2009.
- VIEGAS, L. R. T.; ALMEIDA, M. M. C. Perfil epidemiológico dos casos de LER/DORT entre trabalhadores da indústria no Brasil no período de 2007 a 2013. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 41, e22, 2016.
- VIVACQUA, R. S.; HESPANHA, R. **Ergometria e reabilitação em cardiologia**. Rio de Janeiro: Medsi, 1992.
- WELLS, K. F.; DILLON, E. K.; The sit and reach – a test of back and leg flexibility. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Washington, v. 23, n. 1, p. 115-8, 1952.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Physical status**: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series, n. 854. Geneva, Switzerland, 1995.
- ZAKHAROV, A.; GOMES, A. C. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.